**LA PRIMA COLAZIONE, IL PRANZO E LA CENA**

Il nostro organismo non richiede la stessa quantità di energia in tutte le ore della giornata: in certe ore ne ha bisogno di più, in altre meno. È allora molto importante stabilire quanti debbano essere i pasti, quante calorie ognuno di essi debba fornire e a che intervalli vadano consumati. Di solito si fanno tre pasti al giorno, e cioè colazione, pranzo e cena. L’ideale, però, è consumare il cibo in cinque pasti, due principali e tre secondari. I pasti principali sono il pranzo e la cena, mentre quelli secondari sono la prima colazione, lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio. Per quel che riguarda la quantità di calorie, la prima colazione deve fornire circa il 20% delle calorie totali giornaliere, il pranzo il 40-50%, la merenda pomeridiana il 5% e la cena il 20-30%. È importante, infine, lasciar trascorrere un certo numero di ore tra un pasto e l’altro. Lo stomaco infatti, essendo un muscolo, ha bisogno di riposarsi dopo lo sforzo della digestione.